Caminhando

com o

Senhor

JOHN-ROGER

Caminhando com o Senhor

J O H N - R O G E R

"Ensino o que Deus ensinou; exercícios espirituais. Isso não é meu, nem é novo. É tão antigo quanto os primeiros dias. Tão velho quanto Deus. É o método de Deus que estamos fazendo."

—do livro

Caminhando
com o
Senhor

Outros livros de John-Roger:

1. *Abundância e Consciência superior*
2. *Amando cada dia*
3. *Amando cada dia para mamães e papais*
4. *Amando cada dia para os que fazem a Paz*
5. *Baraka*
6. *Bênçãos de Luz*
7. *Caminhando com o Senhor*
8. *Despertando dentro da Luz*
9. *Deus é seu sócio*
10. *Drogas*
11. *A viagem de uma Alma*
12. *O caminho de saída*
13. *O Cristo Interno e os Discípulos do Cristo*

**com o calendário do Cristo Cósmico*

14. *O caminho de Mestrado*
15. *O sexo, o Espírito e você.*
16. *O Tao do Viajante.*
17. *A consciência da Alma.*
18. *A dinâmica do Eu Básico.*
19. *A fonte de seu poder.*
20. *A promessa espiritual.*
21. *Manual para o uso da Luz*
22. *Mundos Internos da Meditação*
23. *Passagem ao Espírito.*
24. *Perdoar a chave do Reino*
25. *Possessões, projeções e entidades.*
26. *Relacionamento a arte de fazer funcionar a vida.*
27. *Um minuto de auto-estima*
28. *Viagem durante os sonhos*
29. *O guerreiro espiritual, a arte de viver com espiritualidade.*
30. *A corrente do som*
31. *O sinal dos tempos*
32. *Momentum, deixando que o amor te guie*
33. *Quando você volta para casa? Um guia para Transcendência da Alma*
34. *Servindo & Dando. Portais para Consciência Superior*
35. *Principios Espirituais para Saúde e Bem Estar*
36. *A família Espiritual*
37. *Bênçãos de Luz*

Se desejar receber mais livros de John-Roger em português,
dirigir-se a MANDEVILLE PRESS®
PO.BOX. 3935 – Los Angeles – CA 90051 – USA.
Tel: 00-xx-1-323-7374055

Caminhando com o Senhor

J O H N - R O G E R

Titulo original
WALKING WITH THE LORD

© 1991, Mandeville Press, Los Angeles, CA.
© 1992, MSIA, Santafé Bogotá, Colombia.
I.S.B.N

Todos os direitos ficam reservados,
inclusive o direito de reprodução total ou parcial.

Conteúdo

Introdução..... 8

1. Porque Exercícios Espirituais 16

2. Qual o valor de fazer exercícios espirituais?..... 28

3. Preparação e Prática..... 42

4. Quando deveria fazer exercícios espirituais?..... 56

5. Por quanto tempo faço exercícios espirituais? 62

6. Aonde enfoco minha atenção? 72

7. Olhar e escutar..... 84

8. Que faço com minha mente e emoções?..... 92

9. A viagem interna.....100

10. A Transcendência da Alma. 112

Glossário..... 125

Carta dos Reinos. 131

Sobre o Autor.....135

Bendito aqueles que conhecem
o som do júbilo, porque caminharão
com o Senhor na Luz de seu rosto.

Salmo 89.15

Introdução

***Caminhando com o Senhor,* é um livro para qualquer um que estiver interessado em descobrir mais sobre os ensinamentos essenciais do Viajante Místico: os exercícios espirituais.**

O livro é uma recopilação de extratos que John-Roger tem compartilhado generosamente conosco no transcurso dos anos, e está desenhado para ser lido por qualquer estudante do MSIA, sem importar a quanto tempo estiver estudando os ensinamentos. Contém informação e técnicas específicas assim como direção e alento. Talvez você queira ler do principio ao fim, ou talvez prefira folhear de vez em quando como uma fonte de inspiração, particularmente antes de fazer exercícios espirituais.

Uma pergunta comum que fazem as pessoas novas no MSIA é: "Por onde começo se quiser fazer exercícios espirituais?" Com frequência J-R nos tem dito que a única forma incorreta de fazer exercícios espirituais é não fazê-los. Portanto não há regras, nem rituais, nem qualquer postura para que possa iniciar sua pratica. "Fundamentalmente os exercícios espirituais são uma ação do coração, no qual o enfoque é a devoção e a clara intenção de conhecer o Espírito ou a Deus de uma maneira profunda".

Para aquelas pessoas que querem ter alguma forma ou metodologia para poder iniciar seus exercícios espirituais, vamos dar um procedimento com uma sequência de vários passos, como sugestão para fazer quinze minutos de exercícios espirituais.

O Capítulo 3 intitulado Preparação e Prática dará mais informações.

Preparo

1) Encontre um lugar tranquilo com pouca luz e uma poltrona confortável para se sentar. É melhor não escutar música enquanto estiver em seus exercícios espirituais (ainda

que possa fazer isso enquanto estiver se preparando para começar).
2) Se for possível sente-se direito e feche seus olhos físicos.
3) Invoque a Luz para os mais altos fins, e peça a proteção e a direção do Viajante Místico durante seus exercícios espirituais.
4) Entoe o ANAI – RIÚ, que são os nomes sagrados de Deus. é preferível faze-lo internamente em silêncio.
5) Enquanto estiver cantando, enfoque sua atenção na área próxima ao centro da cabeça. Nesse lugar reside a Alma e se reúne energia.
6) Depois de cantar cinco minutos, pare e escute o seu interior. Busque escutar a Corrente do Som que é muito sutil. É possível que escute de primeira, mas poderá tomar anos de prática. É um assunto muito individual (Olhe a carta dos Reinos na página 122, nela encontrará uma lista dos sons de cada reino).
7) Se perceber que sua mente está distraída e perder a concentração para escutar, poderá enfocar a mente entoando o nome de Deus outra vez.
8) Depois de escutar por cinco minutos, poderá seguir escutando e observando o seu interior, ou voltar a cantar o tom. Claro que os tempos são aproximados. A idéia nos exercícios espirituais é ocupar o tempo cantando e escutando.
9) Se observar uma cor violeta vindo do lado direito ou do centro, poderá segui-la internamente, porque essa é a forma que Frequentemente o Viajante Místico toma. No entanto se uma cor (ou qualquer outra forma) vier pelo lado esquerdo, aconselhamos a não segui-la, porque em geral se trata de uma influência negativa. (Tudo isso se refere à visão interna)
10) Depois de aproximadamente 5 minutos, poderá abrir

seus olhos. Se quiser poderá mover seus dedos das mãos e dos pés para trazer energia a seu corpo físico outra vez. Dessa forma terminará sua sessão de quinze minutos de exercícios espirituais.

Mediante a prática diária poderá acrescentar gradualmente minutos, até alcançar às duas horas recomendadas. Para períodos mais prolongados de exercícios espirituais, poderá incrementar com quinze minutos de intervalos destinados a cantar e escutar. Por exemplo, em uma sessão de uma hora de exercícios espirituais, poderá cantar por quinze minutos, escutar quinze e logo repetir o ciclo até completar a hora.

Tudo que foi descrito anteriormente é um guia; é importante lembrar que a única maneira incorreta de fazer exercícios espirituais, é não fazê-los. Portanto poderá experimentar como fazê-los, usando aquilo que lhe funcione em um momento em particular, sem se apegar a qualquer forma determinada. E de novo se enfoque em seus exercícios espirituais com tanto amor e devoção a Deus, quanto seja possível.

Se algumas das palavras desse livro lhe são pouco familiares, poderá encontrar seu significado em um pequeno glossário, que aparece ao final.

Como uma nota pessoal gostaria de terminar com uma citação de John-Roger, que como sempre é o pragmático número um: “Como desejaria que pudessem fazer seus exercícios espirituais da mesma maneira que invocam suas fantasias e suas formas de pensamento! Estariam imediatamente no Reino da Alma”.

Desfrutem de sua caminhada com o Senhor.
Paul Kaye
Setembro de 1991.

No principio era o Verbo,
e o Verbo estava em Deus,
e o Verbo era Deus

João 1:1

“Essas palavras que escutam não são minhas, pertencem a meu Pai que me enviou. ”

João 12:24

1

Porque exercícios espirituais?

Ensino o que Deus ensinou: exercícios espirituais. Isso não é meu, não é novo. É tão antigo quanto os dias mais remotos. É tão antigo como Deus. E estamos fazendo um método de Deus. Toda linha de Viajantes tem feito da mesma maneira.

De fato há milhões – me aventuraria dizer milhares de milhões, bilhões e quem sabe trilhões de Seres que transcenderam à consciência da Alma e que se elevaram ainda mais. Agora mesmo, existem um pouco mais de cinco bilhões de pessoas no planeta, assim que estamos falando de uma maneira extraordinária e cheia de êxito de fazer isso. E há mais vitórias que fracassos.

É um aprendizado natural. Não há nada de difícil enquanto a se sentar, fechar os olhos, cantar o nome de Deus e seguir para o interior para ver aonde isso leva. Não há nada tão simples e tão fácil. Mas não é simplista, porque sua mente, suas emoções e seu ego podem ser muito enganosos.

As pessoas me perguntam, "Quem inventa esses tons que cantamos?" Essa é

uma boa pergunta. Todas as coisas nesse planeta, já foram inventadas. Todas. Seu nome é fictício, mas quando chamados você responde: "Quê?" Os nomes de meus cães também são fictícios, mas quando os chamo eles vêem. Poderia ter dado qualquer outro nome a meus cães, sempre e quando os tivesse energizado por chamá-los dessa forma, e tê-los recompensado ao deixar-lhes saber que eram seus nomes.

Esses nomes de Deus têm uma frequencia harmônica estabelecida dentro de si mesmo. Se o nome não estiver carregado, se não foi vibrado, não importa qual nome seja, não irá funcionar. Se você se sentar e começar a cantar "um,um,um" isso pode provocar um estado de consciência alterado, mas não produzirá um estado espiritualizado, um estado de Transcendência da Alma.

Assim esses nomes foram criados no principio, porque como é possível dizer o nome de Deus, se o nome de Deus não pode ser pronunciado? Mas a vibração do tom induzirá a harmonia do nome de Deus.

Fazer exercícios espirituais é ir para dentro, e viver com Deus.

Esse caminho, essa rota da Transcendência da Alma não é para todo mundo nesse momento. Mas para aqueles que se inscreveram na frente, antes da fundação do planeta, de que esse seria seu momento. Eles podem não se apresentar no tempo previsto, mas a oportunidade não lhes pode ser negada, nem por mim nem por ninguém, porque quem estabeleceu o tempo foi essa parte em nós mesmos, em Unidade. É por isso que não estamos em uma hierarquia em que J-R administra nada. É o Espírito que administra tudo.

Quando estiver lidando com coisas espirituais, precisará de uma maneira de chegar ao Espírito. Nós lhe ensinamos um meio científico e repetitivo – denominado de exercícios espirituais, que é um meio de chegar ao Espírito.

Os exercícios espirituais que fazemos não são realizados pelo homem, porque o homem não pode fazê-los. São feitos por uma forma mais elevada, e desenhados por essa forma mais elevada; e essa forma mais elevada é a que vela para que isso consiga ser feito.

Progredimos ainda que nada façamos. Bem, então quem está fazendo? A forma mais elevada. Não temos os recursos necessários aqui para sair do planeta sem a conexão com o Som de Deus. Não os temos dentro de nós como indivíduos. Muitas pessoas gostariam de acreditar que sim têm, mas o que acontece? Caem, caem e caem...

Todos caminham esse caminho. A razão pelo qual caminhamos é porque estamos separados disso que é o bem amado, o ungido que é nosso ser verdadeiro. Estamos envolvidos com nossa personalidade. Estamos envolvidos com nossos corpos, com sexo, em dinheiro e em todas essas coisas

externas que nos fazem sentir abandonados e vazios, porque nada preenchem. Contribuem apenas para criar um sentido falso de ser.

Se pudesse lhe fazer feliz, lhe daria dois mil dólares e você se colocaria bem feliz. Então você iria às compras, e não teria o suficiente para pagá-las, e logo se sentiria infeliz.

Mas o amor e o regozijo são dons que irradiam eternamente, são coisas que continuam sempre.

Não olhe para fora, exceto como um reflexo de si mesmo. E se tiver que olhar para fora, olhe através dos olhos do Mestre, olhe a beleza de Deus em todas as coisas. Está aí. Sempre esteve aí.

Você já escutou que as pessoas exitosas, se tornaram assim porque trabalharam a noite enquanto todos os demais dormiam? Bem, uma pequena Viagem da Alma percorre um longo trecho. Esse é o caminho interno.

Ao cantar o nome de Deus em cada Reino, (seu tom iniciático), estará chamando

ao Deus desse reino, que se voltará, entrando em contato com a vibração de seu próprio nome e lhe elevará. As pessoas em geral sentem esse impulso dentro de seus corpos, ao serem alçados desde seu corpo físico à seu corpo espiritual, ou sua Alma.

A consciência do Viajante Místico viaja com você em cada reino espiritual. O Viajante é o guia desse reino e já se encontra ali, portanto é preciso aprender a amar ao Viajante em todos os reinos para poder atravessá-los. Ao fazer isso você aprende a se amar, porque o Viajante está com você como você mesmo. Todavia você não tem todas as chaves do conhecimento para saber o que é isso, mas você as está obtendo para ascender.

No trabalho que fazemos com o Espírito, com os exercícios espirituais, estamos nos lançando bem longe, a um vazio. Logo nos movemos até esse lugar que já tínhamos na lista com nossa preparação e devoção; e o Espírito aparece.

Transladamo-nos a esse lugar em nossa

própria linha do tempo. Agora bem, o atalho no tempo diz que ao fazer exercícios espirituais, entrando na presença de nosso próprio Espírito, na Presença do Cristo, de Deus e de todos esses nobres ideais, não temos que negociar uma linha do tempo; negociamos o imediato de tudo. E aquilo se faz presente naquele instante. Não sei por que se fazem presente, simplesmente se fazem presentes uma e outra vez.

Tem sido feito assim por milhares de anos através da linha de "Viajantes", até que se converteu na ciência da Alma, ou na espiritualidade prática. Podemos ensinar com perícia e convicção dos "dois mais dois são quatro" e podemos dispor de exemplos para demonstrá-lo, podemos falar sobre a praticidade dos exercícios espirituais.

À medida que você dispõe desses exemplos para fazer isso – enquanto cantar o nome de Deus - acontecerá. Simplesmente acontecerá. Mas não acontecerá em termos de nosso tempo aqui. É preciso ter isso claro.

Adivinhe como chegar a Deus. Fazendo exercícios espirituais. Cantar seu tom constrói uma ponte até os níveis mais elevados. É uma ponte dourada e você a constrói a cada tom que canta.

Então você atravessa a ponte desde o plano físico ao astral, depois ao causal, mental, etérico e direto a Alma e ao coração de Deus.

Construa essa ponte dourada da consciência. Unicamente a realeza poderá caminhar por ela. Ninguém mais poderá fazer isso. Isso quer dizer que é preciso se elevar através de seu próprio esforço e lançar-se para fora do pântano e da lama de uma consciência que descende.

É preciso elevar sua consciência e fazer contato com a alegria que está em seu coração e em sua Alma.

“O Espírito é quem dá a vida.
A carne de nada serve para entender
esse mistério.
As palavras que lhes digo,
são Espírito, Vida e Som.”

João 6:63

2

Qual o valor de fazer Exercícios espirituais?

P: J-R se tivesse que nos dizer algo para nos ajudar a chegar a Deus o que seria?

J-R: Exercícios Espirituais.

—Se precisamos de vinte e cinco afirmações ou pensamentos bons para cancelar um negativo, é possível que a Graça ou os exercícios espirituais entrem nesse esquema e ajudem?

—Sim, por isso fazemos exercícios espirituais. Por isso estou sempre dizendo as pessoas que façam exercícios espirituais.

Por quê? Porque funcionam. Por isso é tão maravilhoso.

A vantagem mais linda de estar em uma forma física é que dentro dessa forma corporal está a Alma, a mente, as emoções, a imaginação e o corpo – todos intactos, em um lugar através do espaço e do tempo. E realmente aqueles que aprenderam as disciplinas espirituais, os exercícios espirituais tem notado que ao enfocar a men-

te por meio do mantra, as emoções através do amor, a imaginação por meio de uma visão da totalidade e o corpo físico por meio da ação, os canais se abrem para que a Alma manifeste energia ao longo de todo caminho, até o nível físico.

O trabalho do Viajante é em seu interior, porque você também é o Viajante. Portanto não é preciso meu corpo físico para lhe dizer isso. Requer apenas que faça exercícios espirituais sintonizando-se em seu interior, e descobrindo "Deus meu, eu também sou isso". E terá a mesma informação que eu tenho. Logo dependerá de seu nível de amorosidade o uso disso.

Ensinamos os exercícios espirituais como um meio para fazer surgir uma disciplina interna que lhe alinhe. Passa mais além de tudo que esse mundo possa oferecer: sua personalidade, a personalidade de outras pessoas, as possessões, a riqueza, o encanto, as loucuras, as depressões, as ilusões, tudo

isso. Ao ultrapassar para além desses níveis, algo espantoso se inicia; começa aparecer em seu interior uma liberdade dinâmica.

Isso pode ser maravilhoso, mas não caia na armadilha de fazer que a liberdade se converta na meta. Não é a meta, porque não há meta. Se fizer exercícios espirituais durante vinte anos para ser livre, pode ser que se encontre após vinte anos se perguntando: mas porque ainda não sou livre? Se fizer exercícios espirituais para ser disciplinado, pode ser que se encontre se perguntando: mas porque não alcancei a disciplina? Esses são subprodutos dos exercícios espirituais e não a razão para se entoar os nomes sagrados de Deus. A razão para fazer os exercícios espirituais é aprender a estar consciente dos reinos espirituais, enquanto se está consciente aqui.

Em geral o valor de fazer exercícios espirituais não se encontra no momento

em que o estamos fazendo. Funciona da mesma forma quando você corre para fazer exercício: você obtém os benefícios depois de ter corrido. Há ocasiões em que os benefícios dos exercícios espirituais ocorrem da mesma maneira, muito depois deles terem terminado.

Mas então para que estamos trabalhando? Porque queremos nos meter nisso? Para satisfazer o ideal que já somos. Como sabemos que conseguimos o ideal? Porque haverá equilíbrio perfeito.

Teremos um ritmo, uma cooperação e uma coordenação perfeita e esse é o Som de Deus. Esse é o som de todas as coisas. Toda a humanidade está caminhando para o pulsar do coração de Deus.

Tudo caminha dentro desse som. Não podemos sair dele. Nosso problema é que acreditamos que estamos fora dele, e nos sentimos fora dele. E essas são as traições de nossa personalidade ou ego.

Através dos exercícios espirituais se cria um canal, uma abertura, um túnel através do qual o Espírito pode lhe transmitir sabedoria. Ao praticar seus exercícios espirituais você encurta o tempo entre a consciência e o nível intuitivo (consciência) e o nível mental (reconhecimento). Quanto mais curto for esse tempo, mas parecerá que seus pensamentos se alinham com a sabedoria espiritual. É como se aparecesse um conhecimento espontâneo, e de certa maneira é assim, aparece como um resultado da prática e do esforço consciente, de alinhar a consciência espiritual com o processo mental e físico.

Com a prática, o tempo que se requer para se transladar dos níveis inferiores da consciência à consciência espiritual pode ser encurtado. Quando você for capaz de integrar tudo isso, viverá plenamente em todos os níveis, simultânea e espontaneamente. Quando se transladar a isso, será capaz de resolver rapidamente os dilemas do nível físico e poderá trabalhar no nível do conhecimento que está presente com você.

Os exercícios espirituais são uma chave formidável. Talvez eles nada resolvam

para você, mas lhe darão a altura para que possa ver mais claramente; e ao ver com mais clareza, com frequencia a solução aparece.

Um dos valores dos exercícios espirituais é lhe dar a oportunidade de se sintonizar com o Espírito que está em seu interior, e mais uma vez perceber o amor que se estende a você por meio do Cristo. Tudo que precisa fazer é seguir a expressão amorosa de volta ao coração de Deus, seu lugar no Espírito.

O valor dos exercícios espirituais é que você se familiariza com o Espírito, de tal forma que consegue ultrapassar as familiaridades e distrações, das atividades e da comoção do mundo, para a familiaridade do Espírito que está em seu interior. Você comprovou isso mais de uma vez, de que não se moverá do familiar ao desconhecido, pois é muito ater-

rorizante. Portanto estamos trabalhando com padrões de comportamento comprovados, e criando uma familiaridade nova para que você possa se mover a ela.

Ao estabelecer a familiaridade com o Espírito, a transição desse nível ao seguinte é fácil. Em algum momento simplesmente soltará o mundo, e a realidade física se afastará. Perceberá que seu corpo físico já não está presente na perfeição da realidade espiritual e não importará muito se irá ou não voltar ao plano físico, ou se continuará seu caminho de desenvolvimento em outros níveis.

Em geral perguntamos ao Viajante:

—Estou pronto para minha próxima iniciação? O que preciso fazer?

E a resposta sempre tem sido:

—Faça exercícios espirituais.

Essa sempre foi a resposta. Nunca mudou.

Primeiro, fale com palavras bondosas. Sempre.

Segundo ensine sempre com o exemplo.

Se tiver feito o compromisso de fazer exercícios espirituais, e fizer, isso é disciplina. Parte desse poder interno poderá então ser transferido para outras ocupações. E isso é o único que se transfere ao fazer exercícios espirituais, a habilidade da disciplina e a habilidade para enfocar sua mente e sustenta-la até que alcance aquilo que você busca.

Frequentemente falo as pessoas: - Porque simplesmente não se sentam aí até ultrapassar seja o que for que lhe domina por dentro ao fazer exercícios espirituais, porque não se domina nos exercícios espirituais como também em outros relacionamentos?

Assim no tempo em que estiver sentado para meditar, para fazer exercícios espirituais, esse será o tempo para enjaular o "diabinho" que lhe devora e não permite que faça o que quer. Compreenda que não

lhe manipula apenas nos exercícios espirituais, lhe controla em diversos momentos por todos os lados.

Tudo bem, eu posso ser um dos néscios. Nunca disse: "Oh! Deus enjaule o diabinho". Disse: "Deus dê-me a fortaleza para administrar o diabinho". Portanto o meu nunca foi enjaulado, permaneceu livre, mas tenho a força de lhe deixar correr com liberdade e não permitir que me manipule.

A forma mais efetiva de me apoiar é quando cada pessoa faz exercícios espirituais e valida sua consciência espiritual. Ao fazer isso, você é erguido pelo Espírito Interno – chamado de quem você É, ao comportamento que requer a situação em que você estiver. E, portanto, estará ajudando a todos os seres do planeta ao mesmo tempo.

A única razão para fazer exercícios espirituais é para que você não seja enganado por mim ou por qualquer outra pessoa, você o faz para que possa descobrir por si mesmo do que estamos falando. Se lhe falo

algo que ocorre nos mundos interiores e não estiver fazendo exercícios espirituais – não estará indo para dentro para descobrir se é assim – então estará atuando de forma boba e será provável que não me sinta cômodo em lhe ter por perto. Provavelmente diria: "Vá para outro lugar, porque irá me incomodar com todas as perguntas que poderia responder por si mesmo, apenas indo para dentro e olhando".

Portanto os exercícios espirituais são um método para que encontre por si mesmo a verdade de qualquer coisa que digamos.

Uma das coisas pela qual a maioria de nós faz exercícios espirituais é para ter um maior sentido de equilíbrio emocional, mental e físico aqui nesse mundo e para que possamos ver a nosso cônjuge, chefe, filhos ou vizinhos e dizer: Oi como vai? Tudo bem? E essa pergunta transmita todo nosso carinho.

Se quiser se apressar para obter seu seguinte tom, faça mais exercícios espirituais. Então o Espírito em você se fortale-

cerá e começará a influenciar esses níveis. Ao influenciá-los começará a clarificá-los mais rapidamente.

Qual o valor dos exercícios espirituais? O valor está no resultado. Os exercícios espirituais não são a meta, mas o meio para alcançar a meta. A meta é a consciência da Alma e a consciência de Deus.

Senhor a quem iremos?
Vós tendes a palavra da vida eterna.

João 6:68

3

Preparação e Prática.

Todos os dias tire um tempo para encontrar o nome do Senhor. Tome um tempo para estar com você mesmo, para se sentar em silêncio e deixar que desapareçam as distrações e as preocupações com o mundo. Se não lhe parece natural, lembre-se que não há ninguém nascido aqui nesse planeta que tenha um gosto natural por se sentar e exercitar a disciplina dessa maneira. Não é natural. É um gosto que você adquire ao praticar. À medida que fizer, irá se familiarizar e então se tornará natural.

Pode pedir para encontrar o lugar onde existe toda realidade, mas ela existe em você. Para encontrá-la a chave é ir para dentro. Pegue seu Tom e pratique, pratique e pratique. Enquanto estiver em um corpo físico, os exercícios espirituais são uma das chaves mais importantes para a liberação espiritual dessa vida,

Como chegamos a esse lugar interno, onde existe toda realidade? Levando nossa atenção aonde ela existe. Existe na área que chamamos de terceiro olho, que se encontra

justamente acima dos olhos e para trás, aproximadamente no centro da cabeça (se for médico dirá que se encontra aonde se acomoda a glândula pineal). Referimos-nos a esse ponto como a décima porta. A oitava e a nona porta são os dois olhos; e a décima porta, está acima desses e são invisíveis para esse mundo. Sentamos-nos para fazer exercícios espirituais e enfocamos nossa atenção ali.

A melhor posição para fazer exercícios espirituais é aquela em que você não dormirá e que ficará livre de qualquer incomodo físico.

O que queremos dizer com isso; queremos dizer que você não está sendo pressionado com os desejos do corpo, em outras palavras, administre tudo antes de se sentar para ir a seus reinos internos.

Se tiver tendência a sentir sede, coloque um copo de água por perto, se tiver com o pensamento "meu estômago está um pouco vazio..." coma algo para que absorva o ácido, e se estiver satisfeito, então isso po-

deria ser um sentimento de voracidade.

Estamos falando da idéia de ser egoísta quando você vai aos níveis internos de consciência, ou seja, a sua consciência interior. Isso significa desconectar o telefone, para que ninguém possa chamar e talvez tenha que colocar um cartaz na porta que diga: "Não tocar a campainha, nem bata na porta de tal a tal hora", de toda forma, as pessoas poderão cooperar com você.

Pode parecer uma perda de tempo o que estou lhe dizendo, mas ao começar a chegar ai, as forças leais da oposição começarão a lhe distrair, especialmente ao sentir que você está no ponto de passar a uma nova dimensão, portanto será bom cuidar do que está ao redor fisicamente.

Ao completar tudo isso, seria bom sentar-se em um quarto cômodo, que não esteja nem quente ou frio. Naturalmente ao se tornar um mestre em fazer exercícios espirituais, todas essas coisas, que são na verdade rituais, não serão necessárias, porque ao se aprender a fazer, os rituais não serão mais necessários.

Portanto seria maravilhoso se pudesse fazer isso sem ritual, mas muitas pesso-

as percebem que precisam conseguir um modo, para que seus níveis de consciência se movam em unidade para o lugar aonde vão.

Lógico, que a direção em que você vai é para dentro. Assim que é bom fechar os olhos físicos para se liberar das distrações do mundo exterior e começar a se colocar para dentro. Outros dizem que começam a sentir como se estivessem caindo, outros que é como se a casa fosse ficando menor enquanto se afastam dali, e outros que a casa cresce enquanto segue mais profundamente em seu interior.

Em outras palavras, seu próprio movimento de consciência interna estará tendo lugar conscientemente.

Enquanto estiver indo para dentro o desafio será o de apenas observar sem tentar controlar ou se envolver no que estiver vendo. Estará vendo o mundo interior, aquele que se encontra dentro.

Já teve a experiência de estar apaixonado e de ter esse sentimento caloroso e especial por outro ser humano? Use essas qualidades

amorosas para realçar suas práticas espirituais. Medite no Espírito de Deus como se fosse ver a seu amado nos próximos dois ou três minutos. Saberá qual é esse sentimento, use-o como um trampolim para conectar-se com o amor de Deus. Coloque esse sentimento de amor e devoção em seu interior, em seguida medite em Deus, poderá encontrar a Deus da mesma maneira como encontraria seu amado no plano físico.

Há ocasiões quando as pessoas estão fazendo exercícios espirituais que elas sentem uma sensação parecida a dor de descargas elétricas. Essas descargas estão clarificando os bloqueios de energia. Esse tipo de sensação pode ocorrer quando a Alma está consumindo energia a partir do corpo. Isso pode ter efeitos dolorosos quando o corpo esteve apegado através do desejo, pela falta de uso ou por feridas físicas.

Os exercícios espirituais tratam com seu ser total, com tudo o que você faz ou deixa

de fazer. Assim que não existe nada do que se envergonhar ou se sentir estranho ou se sentir como "Oh Meu Deus!" Simplesmente esqueça essa bobagem e faça sua prática interna. A chave total é ir para dentro, para dentro, para dentro.

Como saber a diferença entre viajar nos reinos internos e externos? Quando estiver nos reinos externos o Viajante estará com você. Quando estiver nos reinos internos, poderá estar ai sozinho.

Em ultima instância somos nosso próprio e único conselheiro. Nesse mundo nos vemos principalmente por reflexo. Portanto olhamos para fora buscando o reflexo sobre a terra do reflexo e vemos as pessoas porque elas refletem a luz.

Mas em nosso interior, ao nos enfocar, o olho vê a si mesmo, o ser único. Então você se torna isso e sabe disso, porque é isso. Não é uma absorção, mas uma uni-

dade absoluta. E assim a individualidade se mantém a si mesma porque trabalhamos por nos tornar co-criadores com o Deus Supremo, o Deus dos Deuses, o Deus do Espírito. Não o Deus da personalidade, da ira e indignação; esse é um Deus bom para manter a pessoa alinhada, não o Jesus que limpou os templos, ou o Jesus que tinha cabelo curto ou longo. Não. Estamos falando do Jesus que tinha o filho de Deus residindo dentro dele. O bem amado. Esse que pode ser todas as coisas e ainda manter sua identidade. E aí está sua Promessa Espiritual.

Deus lhe recompensará abertamente pelo que faz em silêncio. Talvez ninguém veja, mas abertamente em seu interior você será recompensado com a fortaleza e a satisfação do que fez.

Tome tempo para ir para dentro ao seu lugar silencioso. Ninguém em sua casa precisa saber que está fazendo exercícios espirituais. Pode ter a televisão acesa olhando-a com seus olhos e estar viajando

na Alma. Pode deitar-se silenciosamente na cama e cantar o RRIÚ (HU) ou seu tom iniciático, e quem estiver deitado a seu lado, nem precisa saber o que está fazendo.

Sente-se em um lugar e coloque-se cômodo, vá para dentro em busca do espiritual, encontrará resultados dependendo do método que escolha para viajar internamente. Se ficar na fantasia, terá resultados de fantasia. Percebe? Se escolher se sentar e esmiuçar coisas velhas, terá resultados esmiuçados.

Portanto tome o método e o meio de maior elevação para você e ancore nisso – o nome de Deus se quiser. Grite esse nome dentro e ao gritar, se fortalecerá internamente e se elevará até que alcançar a mão de Deus e dizer:

—"Deus".

Ele poderá dizer: "Sim, aqui estou e sempre tenho estado aqui. Precisou de muito tempo para que você conseguisse chegar".

Você responderá: "Bem as primeiras mil vezes que lhe chamei você não respondeu, assim que pensei que não estava ai, foi então que sai e tenho vivido duas vidas por aqui".

E Deus poderá dizer: "Olha seu bobo, tenho cerca de seis bilhões de pessoas vivendo nesse planeta e além de milhares de milhões de outros planetas e fazia parte de seu trabalho se elevar até um determinado nível".

Pessoas fazem exercícios espirituais desde o ego humano, o que está bem. Quero dizer que enquanto estiverem fazendo, isso é o que conta.

Portanto sente-se e faça exercícios espirituais. Pegue um copo de água, cuide de seus desejos e coisas e se tranquilize. Você quer estar bem relaxado para poder fazer exercícios espirituais realmente bons. Realmente você relaxa *tudo*. Escute uma fita ou outra coisa porque você quer se relaxar bem, e aí fecha os olhos e dorme. Está fazendo exercícios espirituais? Não está dormindo. Sua intenção não era a Transcendência da Alma, *sua intenção era relaxar*.

A disciplina da sintonia espiritual através dos exercícios espirituais não é uma restrição, é uma afirmação de sua habilidade para se sentar e manter um enfoque positivo. Nos exercícios espirituais você aprende sobre o que está criando e como esta criando. Aprende a observar tudo o que pensa ou faz, aprende a materializar a energia do Espírito em seu interior e a converter isso em um verdadeiro canal de energia e equilíbrio harmonioso.

Uma vez aprendida a disciplina do Espírito, a liberdade aparece espontaneamente, a alegria aparece espontaneamente, e a amorosidade está eternamente presente.

Você entende a idéia de que nos exercícios espirituais também tem muita diversão, alegria e elevação. Sua premissa é a elevação. Os resultados são elevação, a alegria e expansão. O resultado final é o ser –uno - com –Deus.

Regojizai-vos sempre.
Orando sem parar.

Tessalonicenses 5:16-17

4

Quando deveria fazer exercícios espirituais?

Eu faria experimentos com exercícios espirituais. Sei que um dos melhores momentos para fazer exercícios espirituais é depois de ter dormido muito bem à noite. Você se levanta, faz algum exercício físico e senta para fazer exercícios espirituais. Seu corpo estará desperto e não irá querer dormir.

Sei também que entre dois e quatro da manhã, o campo magnético do planeta está mais tranquilo em cada cidade. Refiro-me às 2.00 am aonde quer que você esteja: Los angeles, Europa ou Nova York. Nesse momento o campo magnético está em um maior silêncio e é mais fácil atravessar o campo magnético do planeta e fazer exercícios espirituais a essa hora.

Em geral me desperto as 2.00 ou às 4.00 da manhã. Posso estar sentado em silêncio em uma cadeira, ou lendo correspondência olhando a televisão, ou fazendo alguma coisa, mas estou "fora", na transcendência da Alma.

Se despertar às 2.00 da manhã e tiver muita energia pode ser uma ótima hora

para fazer exercícios espirituais e permanecer em uma consciência desperta. Use a adrenalina para se manter desperto, não leia, não olhe televisão, nem escute música. Vá para dentro e escute a música de Deus e observe o que está acontecendo em seu mundo interior. É um momento maravilhoso. Logo poderá usar essa energia permanecendo consciente dela, e será consumida em seu interior. Incluindo poderá perder peso simplesmente consumindo energia durante a noite.

Ao se escutar dizendo, estou muito cansado para fazer exercícios espirituais, em vez de ir para cama, faça exercícios espirituais. Energize a consciência superior até que essa esteja tão carregada que comece a descarregar o excesso em seu corpo, em termos de energia disponível. Dessa maneira terá a energia que precisa para sustentar o trabalho que você faz em Espírito.

“Porque Deus dá ao Espírito
Sem limites.”

João 3:34

5

Por quanto tempo fazer exercícios espirituais?

Fazer duas horas de exercícios espirituais é realmente um critério, mas nos converter em exercícios espirituais viventes se torna um critério ainda melhor. Muitíssimo melhor.

Se tomasse cinco minutos por semana, cinco minutos "honestos" se sentasse e dissesse: - "esse tempo é entre o bem amado e eu". Apenas cinco minutos onde dissesse: "Bem amado lhe dou cinco minutos para que você faça o que quiser, são seus" e se fizesse isso sem condições e com atitude de que se o bem amado não fizer nada, está bem, então com esses cinco minutos semanais poderia iniciar a evolução em sua vida. Que tal se fossem cinco minutos diários? Então realmente iria começar a se mover. Cinco minutos ao dia, trinta e cinco por semana. Não vai passar muito tempo antes que alcance o que você já é, parte da consciência de Deus.

Usamos um tom, um tom espiritual que vem de um reino de Luz elevado. Começamos repetindo o tom uma e outra vez, como dizendo seu nome. E ao repeti-lo, devido à sua natureza e a natureza da Consciência Mística, isso começa a se entrosar em seu interior. Esse é o exercício de se mover a consciência; e você pode fazer isso em qualquer lugar, por um ou dois minutos ou por meia hora – ou a qualquer momento em que possa tirar algum tempo.

Cinco minutos de *devoção* aos exercícios espirituais podem valer mais que semanas de *repetição mecânica*. Estamos falando de caminhar de mãos dadas com o Senhor. Permita que essa devoção amorosa transborde de você sobre todos aqueles que te rodeiam e você estará bem.

Não se pode ensinar espiritualidade. É alguma coisa que você consegue se for suficientemente afortunado. Se você se apre-

senta na linha de energia o número de vezes suficiente e o tempo suficiente, poderá alcançá-la.

A essência é extremamente sutil. Acredito que a maioria de vocês já experimentou ver o sol entrar pela janela e depois observar as partículas de pó no ar – algumas pessoas as chamam de raios de sol.

Isso é bastante estranho, se não visse os raios de sol entrar no quarto, então poderia não ver os raios de sol, ainda que soubesse que deveria estar ali. E se puséssemos uma bolsa aberta onde estão os raios de sol, quanto tempo você acredita que tomaria para que as partículas de pó enchessem a bolsa? Quando estamos trabalhando com a energia espiritual é ainda mais sutil que isso.

Dizendo de outra maneira, é preciso muito combustível espiritual para encher o tanque, uma quantidade enorme.

Esse processo de exercícios espirituais é parecido a ir a um posto colocar combustível. Ao cantar seu tom, em essência você está preenchendo o tanque, acrescentando óleo ao motor, revisando a bateria, lavando os vidros, vendo se os pneus estão cheios de ar. Todas essas necessidades estão sen-

do atendidas. Portanto há muita atividade durante os exercícios espirituais.

A mente em geral vai daqui pra lá, as emoções estão por ai e você pode pensar: "Não estou indo a parte alguma". Está enchendo o tanque com gasolina, limpando os vidros, revisando a bateria e assim sucessivamente.

Não é frequente no processo de fazer exercícios espirituais viajar conscientemente na Alma. Mas, a noite ao dormir aceleramos o motor e viajamos. Então pela manhã é possível acordar quase sem combustível. Você pensa: O que aconteceu? Aconteceu que estamos usando sua energia, sua "gasolina" para nos mover e viajar.

Pode pensar: "Mal posso me levantar da cama" preencha o tanque de gasolina.

Que faço? Comece a cantar novamente.

Você diz: Tinha meu tanque cheio antes de ir a cama a noite? Não, tinha como 3/8 de tanque, portanto apenas pudemos levar você até certo ponto, porque precisávamos deixar suficiente gasolina para que você pudesse levantar pela manhã.

Como encho o tanque? Cante 24 horas ao dia. Cante continuamente. Preencha seu

tanque com combustível continuamente. Não é isso o mais inteligente a fazer?

As vezes não é preciso se sentar por duas horas para fazer exercícios espirituais. Se fizer quinze minutos bem feitos, isso poderá ser o suficiente para uma semana. Mas é preciso conseguir ir bem alto.

Algumas pessoas ficam incomodadas ao pensar em fazer duas horas espirituais. Pode começar com dez minutos diários e ir incrementando gradualmente o tempo, de uma maneira cômoda, até que chegue as duas horas. Quando isso acontecerá? Depende de você e não há julgamentos envolvidos, a única coisa que tem valor é fazer o esforço para repetir seu tom desde uma consciência amorosa. O amor é a chave. Amorosidade é a resposta.

Um HU (RRiú) entoado com devoção vale por trezentos e um em uma fita gravada. Um momento em que cante seu tom com devoção, valerá por cem cantados mecanicamente.

Não cante como um gesto que se repete por rotina, mas sim como uma expressão nova de cada vez. Não fique contando quantas vezes cantou o nome do Senhor durante sessenta minutos, isso é estória, já foi. Faça que cada minuto seja novo, que cada segundo seja algo que acaba de ser criado para que você desperte em Deus.

“O que está em você é maior
do que aquele que está no mundo.”

João 4:4

6

Onde coloco minha atenção?

Os centros do corpo são bem interessantes quando tratamos com o canto dos tons sagrados. Quando estamos cantando, temos que desconectar nossa consciência do nível físico. Como temos consciência do nível físico? Pelos dois olhos, ouvidos, dois orifícios nasais, uma boca, um reto, um órgão reprodutor. Essas são os nove níveis de consciência (as nove portas) que nos trazem de volta ao nível físico.

Assim tão rápido quanto pudermos, queremos retirar nossa consciência de nosso sistema de eliminação, de nosso sistema reprodutor e dos órgãos sensoriais do mundo. Elevamos nossa consciência até o que denominamos de olho espiritual, ou terceiro olho, a décima porta, o tisra til. Em geral esse é o lugar onde a Alma mora no corpo físico: entre os olhos, aproximadamente cinco centímetros direto para trás. Às vezes se vê como um pequeno disco, redondo e às vezes pode ser tão pequeno como uma unha ou tão grande como o universo.

A Alma tem um potencial tremendo, poderá preencher cada local e cada pequena greta, ou rendinha do universo. Cha-

mamos a Deus, de a grande Alma, essa que pode ser todas as coisas.

Quanto mais entramos na Alma dizemos: "Eu também sou isso" e essa é uma declaração muito "verdadeira".

Assim quando estiver trabalhando para superar esses níveis inferiores irá querer reunir sua atenção no terceiro olho, a décima porta. Ali é onde mora o Mestre Interior, esperando para que você chegue a esse ponto; e ao chegar irá ter a consciência de que o Viajante está com você.

Algumas das coisas que nos mantém no nível físico são os impulsos sexuais e as fantasias de ilusão e glamour, essas coisas nos fazem tomar consciência dos mundos inferiores. No entanto ao começar a se enfocar nas coisas espirituais e no interior, o único ponto válido que teremos ali será o que denominaremos de "Mestre Interior". Esse será um ponto de referência para você.

Frequentemente se vê como uma luz violeta (alguns o vêem como um tom de azul profundo), ou em ocasiões com uma

cruz ou uma estrela. Algumas pessoas o chamam de lampejos de luz e para outros terá a forma de um globo ou de um glóbulo.

Quando uma pessoa está concentrando sua atenção ao fazer exercícios espirituais, estará colocando a atenção e a energia dos nove orifícios inferiores do corpo na área do terceiro olho. Por causa da divindade que reside em nós , quando concentramos toda essa energia podemos pedir mais facilmente a consciência superior (ou Alma) que se abra para que recebamos a Luz e o Som de Deus em um estado puro, ultrapassando a ilusão e o glamour que são subprodutos da mente.

Isso não é difícil de fazer. Acontece continuamente com as pessoas que disseram conscientemente: "Trabalharei dentro do Movimento da Senda Interna da Alma. Portanto o Viajante poderá trabalhar comigo se for para os mais altos fins".

Ao concentrar sua atenção no terceiro olho, comece a contemplar ao que chamamos de Mestre Interno. Algumas pessoas vêem a forma física do Viajante com bastante facilidade. Outros de vocês realmente não querem vê-lo, portanto o Espírito

manifesta o que você quer e o que funcionará para você, porque não importa que forma tome.

A forma poderia ser de Jesus Cristo. O Espírito poderia representar a um amigo próximo com quem você se sente cômodo, porque talvez tenha sido ele que lhe apresentou o MSIA e lhe trouxe para os seminários, ou esteve falando com você sobre isso durante um ano. Se esse amigo era um iniciado da Corrente do Som, assim que você começou a falar com ele, a Consciência do Mestre Interno lhe foi estendida (o Viajante Místico) e essa consciência se estabeleceu em você. Mas não sentiu segurança com a Consciência do Viajante naquele momento, a forma de seu amigo pode ter sido usada internamente para que pudesse sentir bem-estar.

Depois de contemplar o Mestre Interior, algumas pessoas descobriram que o mundo inteiro desaparece fisicamente. Estarão absolutamente inconscientes de qualquer coisa que ocorra por aqui.

Algumas pessoas se assustam com isso (pode ser que se pergunte: como podem

se assustar se não estão conscientes disso? Bem é surpreende ver o que podemos fazer desde as respostas inconscientes que temos construído dentro de nós).

Caso se assustem; se enfocarão de novo aqui e dirão: "Já não quero fazer mais isso, não estou obtendo qualquer resultado". E se encontravam justo a borda da eternidade: sabendo, tendo e fazendo.

Uma das grandes leis do universo diz: "Toda vida provém de Deus". Portanto o que pode lhe ferir: nada. A partir do momento que tenha essa idéia arraigada, de que essa vida é de Deus e que é você – e você se impregna dela e se converte no que diríamos que é a Luz e o Som, ou o Messias (não o messias que é Jesus Cristo).

No momento em que atravessar a décima porta aos mundos internos, se unirá em pleno conhecimento ao Viajante Místico e viajará conscientemente através desses grandes reinos de consciência.

Uma parte do olho espiritual, ou o terceiro olho está envolvido com os mundos

psíquicos. Portanto quando as pessoas dizem que querem abrir seu olho espiritual, para poder ver os mundos psíquicos estarão tratando com as duas partes inferiores do olho espiritual e não chegaram na parte espiritual do olho espiritual (a terceira parte). Em seu lugar foram ao elemento psíquico do terceiro olho. Agora bem, isso é enganoso, nela existe uma linha divisória muito delgada, que fica entre reencarnar de novo ou ir aos reinos de Deus.

Ao dormir durante os exercícios espirituais você deixa cair a atenção que estava na parte superior do terceiro olho, a um nível inferior. Se observar quando estiver ocorrendo, sentirá que o nível de energia baixa rapidamente em seu interior. Se cair ao nível da garganta estará dormindo.

Respirar corretamente, inspirar suficiente ar, ter suficiente oxigênio em quarto e se enfocar na parte superior do terceiro olho ou no chakra coronário (na parte de cima da cabeça) assim como se sentar direito ou estar de pé, servirá para estar des-

perto e alerta enquanto faz os exercícios espirituais .

Uma vez aprendido a técnica de permanecer desperto, não será necessário programar nada adicional. Quando já não fizer, a técnica se anula por si mesma. Pode ser que diga: 'Estou cansado desse processo de sonhar desperto. Vou me manter fora da sonolência e fazer meus exercícios espirituais apesar de tudo. E então você dorme. Logo me escreve e me pergunta: "como posso fazer exercícios espirituais e ficar acordado?"

Eu lhe respondo: fique de pé.

Então você diz: "Mas J-R eu estava buscando uma palavra mágica". Essa é a palavra mágica: coloque-se de pé. Coloque-se de pé em todos os seus níveis internos. Não se coloque de pé apenas fisicamente. Coloque-se de pé emocional, mental e espiritualmente.

Muitos de vocês dormem enquanto fazer exercícios espirituais, e estão começando a se programar negativamente ao di-

zer: "Oh Deus lá vou eu dormir outra vez, não tiro nada disso". Isso é programar os exercícios negativamente. É melhor dizer: "Dormi dessa vez. Gostaria de estar mais desperto, mas se isso for o que preciso nesse momento, o farei. E seguirei vivendo aqui e agora, sempre, e de todas as maneiras em um nível de amor vivente".

Requer muita prática retirar a consciência dos órgãos sexuais, dos órgãos do gosto, dos órgãos do olfato, dos órgãos do ouvido e dos órgãos do tato. Faça exercícios espirituais para absorver essa energia de modo a ser um perito nas energias de sua vida. Jesus disse: "Venci o mundo". Ele é um perito de todas as energias do corpo.

Terra, terra
Escuta Oh! Terra
a palavra do Senhor.

Jeremias 22:29

7

Olhar e escutar

P:Como Posso ver a face de Deus cada vez que faço exercícios espirituais?
J-R: Abra seus olhos espirituais.

Os exercícios espirituais movem sua Alma ao Espírito de Deus. Ao fazer exercícios espirituais não faça qualquer ritual, porque o ritual não é necessário. Seja flexível para ver para onde está se movendo a Corrente do Som e flua com ela.

Depois de chegar ali, abra seus olhos espirituais. Diga: "Estou abrindo meus olhos espirituais". Não são como seus olhos físicos. Em ocasiões tudo o que se vê é branco, porque está muito brilhante, depois de abrir seu olho espiritual. É como se despertasse de um sono físico e alguém estivesse colocando uma lanterna muito forte sobre seus olhos, não pode ver nada porque está muito brilhante. De qualquer forma a adaptação começa a se produzir no Espírito e você começa a diferenciar os reinos espirituais. Muitas vezes os exercícios espirituais são apenas aprender a ver em Espírito.

Logo você abre os ouvidos espirituais para escutar o Som.Você faz isso porque poderá ver em Espírito e ficar perdido ali pela eternidade, mas se começar a seguir o Som irá de volta para Deus. De outra forma poderia apenas percorrer "mundos sem fim". Conheço pessoas que estão extraviadas por milhares de anos e acreditam que sabem o que estão fazendo.

O Espírito lhe abrirá o olho espiritual quando estiver realmente preparado para entrar nele. Seu trabalho é estar disponível para reconhecer quando estiver aberto. E assim como se diz no velho refrão, sente-se aos pés do Senhor e olhe em seus olhos todo o dia, por se acaso ele chegar a lhe olhar. E isso requer muita paciência.

Há todo um nível de amor, Luz, Espírito e Deus que está mais além do véu físico do corpo, que é muito dinâmico. Você diz:

—Porque não sei isso?

—Porque você não vê!

—Como vejo?

—Primeiro elimine o véu do sofrimento, da angústia e da culpa. E em seguida se sinta merecedor de olhar. Não tem nada haver com sua cor, estatura, sexo, emoções, mente; a comida que você come ou qualquer outra coisa. É unicamente a habilidade de olhar, apenas olhar.

—Estou olhando, estou olhando.

—Não, você não está olhando, você simplesmente está intensificando sua posição. Portanto, relaxe. Relaxe sua consciência. Quando essa consciência do ego se relaxar, você se moverá levando parte do que você é então não importará que nível seja esse. Realmente não importará.

Nos exercícios espirituais, você chega a esse nível onde você escuta o som, você escuta no ouvido direito ou no centro. Às vezes uma boa maneira de praticar é fechar os ouvidos para não se distrair com os sons externos. Ou seja, você pode colocar tampões.

Como escutar o som? A melhor maneira é colocar sua atenção em um lugar em que se enfoque na sua intenção, logo depois permitir que a intenção escute o som. A intenção escutará e ouvirá. Em geral irá ouvir acima da área do terceiro olho. Se escutar no ouvido esquerdo, as força negativas poderão estar lhe manipulando. Agora se escutar no ouvido direito ou no centro, então estará escutando o lado positivo do som. Algumas vezes é preciso tirar o dedo ou o tampão do ouvido esquerdo para deixar de escutar esse lado e escutar o som do lado direito. Essas são coisas físicas que lhe ajudariam.

Mas a melhor maneira é dirigir sua atenção para cima, para escutar o Som. Uma vez que você capte o Som (por exemplo: um sino), não o persiga, porque sua mente poderá dispersá-lo e você não saberá o que estará escutando. Se puder captar o som estrondoso como se um trem estivesse atravessando uma rua ou uma ponte, esse som lhe fará saber que você está indo bem.

Ao chegar acima dessa área e começar a escutar, estará por cima de seu destino Kármico e o verá como *é*, desde o principio até o final. Nesse momento descobri-

rá que você está acima dele e que isso não tem efeito sobre você ainda que estivesse sem uma perna ou um braço. Sua atitude será clara e nesse momento o Som seguirá lhe lançando para cima.

Ver e estar por cima de tudo. Não sentir, não escutar. Ver a visão interna. Quase terá que desejar que seus olhos espirituais se abram – e se abrirão. Não chegará a ver como os olhos físicos daqui, porque essa é a visão física, não chega da mesma maneira. Também terá que saber como buscar a visão e encontra-la. Às vezes são imagens internas. Às vezes podem ser estranhos e antigos sinais e pode tomar cerca de um mês reuni-los.

Uma vez que comece a viajar, não precisará seguir cantando. É aí que precisará manter sua consciência aberta. Há muitas formas de fazer isso: escutando, observando, sentindo.

“A erva seca, a flor murcha,
Mas a palavra de nosso Deus,
Permanece eternamente.”

Isaias 40:8

8

Que faço com minha mente e emoções?

A razão pelo qual fazemos exercícios espirituais é porque ao nos mover ao Espírito, conseguimos observar a dinâmica das emoções, da mente e do subconsciente e quando elas começam a atuar podemos dizer: "Essas são as emoções, essa é a mente, esse é o inconsciente". Então podemos trabalhar com isso e esclarecer, ou podemos observar que não irá durar mais do que trinta segundos, portanto simplesmente soltamos e passamos para outra coisa.

Enquanto fazem exercícios espirituais muitas pessoas lutam com a idéia de que não podem aquietar ou enfocar a mente. No entanto muito poucas pessoas podem manter a mente fixa, portanto enquanto estiver cantando poderá começar a pensar em outras coisas, no entanto poderá pensar em outras coisas e ainda seguir cantando.

Você pode fazer isso; é algo mecânico. Não deixe de cantar e não trate de controlar a mente. Apenas deixe que a mente faça o que quiser, enquanto você, continua cantando.

A mente entrará na armadilha lentamente. Algumas vezes nos exercícios espirituais você estará envolvido em um monte de palavreados mentais. A mente corre para lá e para cá e expressa todo tipo de coisas. Ao sentar e observar esse processo, às vezes emerge uma direção clara. Talvez seja falar com alguém sobre uma dificuldade, talvez seja ficar em casa em vez de ir a uma festa onde você sabe que haverá muitas tensões. Talvez seja cancelar a ordem de compra do carro novo que você realmente não pode pagar. Requer muita coragem seguir as diretrizes ao sair dos exercícios espirituais, porque é fácil para o ego reafirmar-se e lhe dar todo o tipo de boas razões para que continue com o plano de ação original.

O importante nos exercícios espirituais não é nos desfazermos da mente, senão utiliza-la corretamente. Não trate de se desfazer das emoções, mas as use como se fossem inteligentes e tivessem informações exatas.

Quando estiver fazendo exercícios espirituais poderá perceber que se torna um momento muito criativo aqui fora. E digo às pessoas que ao fazer exercícios espirituais tenham à mão lápis e papel, ou um gravador, para que possam escrever ou gravar a informação para trabalhar depois.

Quando estiver nos níveis internos com sua atenção enfocada, poderá perder o contato com o corpo físico, e com o mundo em que você está. Por um momento sua mente se dispersa ao fazer exercícios espirituais. Perturbar-se pela dispersão, apenas a dispersa ainda mais. Preocupar-se por isso apenas lhe faz sentir culpado, com a culpa terá mais um Karma sobre você. Através disso você entra em Karma cotidianamente. Assim se quisesse resolver o Karma de seu destino, ou solucionar o Karma do cotidiano, haveria sempre um Karma de reserva. Portanto nunca terá

que se preocupar em ficar sozinho, ou de não ter companhia Kármica.

A liberdade que se alcança com a habilidade de se sentar por uma hora e meia se enfocando na realidade espiritual, sem estar conscientemente consciente da realidade espiritual, é muito espiritualizante. Há algo em seu interior que diz: - Deus, posso fazer! Isso se transferiria ao mundo em termos de concentração, atenção, enfoque e outras coisas, você começaria a conseguir.

Essa disciplina, esse enfoque, essa atenção de se sentar, se enfocar e fazer exercícios espirituais se transfere a outros níveis nesse mundo, e você pode conseguir muito mais em certo período de tempo do que você considerava possível, porque você realmente está sustentando o enfoque.

Em termos gerais podemos sustentar um pensamento durante um tempo que oscila entre 5 e 6 segundos, antes de começar a nos desfazer dele, ou que se turbe. Mas isso é em geral, porque para os iniciados que estão fazendo exercícios espi-

rituais isso já não se aplica. As regras não servem, pois estamos escrevendo nossas próprias regras.

“Deus é Espírito,
e aqueles que o adoram,
precisam adorá-lo em Espírito e em
verdade.”

João 4:24

9

A Viagem interna

Eu sei que cantar uma vez o nome de Deus, com a devoção de "essa é a que vale" é melhor que cantá-lo trezentas vezes esperando fazer uma que valha.

Como manter o compromisso com o tom quando a devoção não está ali?

Vá pegar surfe e caia da prancha. Quando a prancha bater em sua cabeça e sentir que está se afogando então terá devoção que precisa para os exercícios espirituais, porque estará dizendo: "Deus me ajude" como nunca antes.

Agora bem, existe um método mais curto: Faça que alguém mantenha sua cabeça debaixo d'água. Com a mesma intensidade que você desejará sua próxima respiração, não querendo beber água pela boca, assim será a atitude para ter devoção.

Se você tem algum sintoma de doença. Investigue sempre primeiro todas as coisas físicas. Se os exames não mostrarem nada,

então comece a observar o seguinte nível que é estar tratando com a liberação Kármica.

No entanto é mais fácil e simples, investigar primeiramente fisicamente do que tratar de ir ao interior se enfocando nas perturbações físicas, obter o alinhamento espiritual e liberá-las, quando você deveria estar ali meditando no fluxo ascendente de Deus.

Na verdade não perca seu tempo tentando alinhar os chakras do corpo, porque seguirão se desalinhando a menos que os chakras superiores e os corpos espirituais estejam alinhados. Continuará perdendo seu tempo se for para dentro jogar com os campos de energia. É um jogo. A única energia que valerá a pena será a energia de Deus, que é a forma pura. As outras energias estão para lhe apoiar, mas de forma alguma elas são o resultado final. De forma alguma.

Em qualquer plano, em qualquer subseção pode haver milhares de níveis de consciência e por isso é redundância me

pedir para verificar um sonho, querer conhecer todos os detalhes sobre o que significava isso ou aquilo. Nove em cada dez para você isso é apenas um fax para trabalhar coisas e liberar Karma e isso não tem significado algum. O Espírito poderia apresentar quarenta mil coisas, mas fez o que lhe faria sentir cômodo, para que seu eu básico pudesse se relacionar com aquilo facilmente. E porque não fazer dessa maneira? Em vez de fazer de uma forma difícil que não irá funcionar?

Não faça exercícios espirituais como uma maneira de se evadir do trabalho ou de se afastar do mundo ou das pessoas que não lhe simpatizam ou a quem você não agrada. Não faça isso porque alguém falou coisas más a seu respeito. Tudo isso está evitando o relacionamento entre você e o resto do corpo de Deus. Faça exercícios espirituais como um sacrifício e uma oferenda ao Senhor.

A prática dos exercícios espirituais realmente extrai lixo. E as vezes quando o lixo está sendo extraído, precisamos expressá-lo. De forma que não chegamos a nos expressar da forma semelhante a Deus ou Cristo como queríamos. Portanto, é importante que nos amemos de toda forma, e que sejamos tão honestos em nossa expressão quanto possamos, sem lançar nossos restos sobre outras pessoas.

Uma coisa que realmente faz que isso funcione – e você pode fazer com o Viajante, ou com Jesus o Cristo ou com Buda, com sua filha ou com quem seja – é se preencher internamente com eles. Pense neles com tanto amor, que se estivessem ali, os beijaria e os amaria como a Deus. Você se preenche tanto com a essência deles, que entra nela.

Eu uso a Jesus Cristo.

Fazer exercícios espirituais não é se sentar e esperar que Deus venha de manei-

ra obvia a seu campo de atividade e comportamento. É ir ao campo de atividade e comportamento de Deus.

Em outras palavras, você faz o esforço de alcançá-lo. Então essa amorosidade, esse cuidar e compartilhar de si mesmo com Deus, na forma espiritual interna e em todo lugar onde o veja fisicamente, se converte em uma forma de exercício espiritual. Ao invocar o nome sagrado de Deus para se conectar internamente desde sua própria Alma àquele que é o Deus Supremo, você conecta essas duas formas de energia. E nesse momento, viajamos na corrente divina, no verbo feito carne, no som, na orquestra e nas melodias divinas.

Nunca fique ansioso por tomar o Karma do mundo ou de ninguém que esteja nesse mundo. Não fique ansioso para fazer isso. Caso se converta em seu destino fazê-lo, você saberá espiritualmente, e então o fará.

Quando as pessoas escutam coisas negativas, que deveriam fazer com isso? Esquecer. E então fazer exercícios espirituais, para estar com o Senhor. Por quê? Por que ao estar com o Senhor esquecerá. Quero dizer que Ele se encarregará do assunto.

Deus me medita. Eu não sei meditar para Deus ou com Deus, mas Deus me medita ao me colocar nessa situação. Todos os dias, a essa hora, me sento e dou a Deus a oportunidade de me meditar ou de me transformar no que for preciso. E a maneira como usamos os exercícios espirituais é igual. Você se senta ali, pronto; se colocando disponível para que Deus lhe exercite espiritualmente, para que Deus lhe leve aonde você quer ir.

Nos exercícios espirituais é importante que perceba que está se envolvendo em um processo de mudança e de movimento continuo. Se não vir nada, pode ser que

você seja um afortunado, porque então não precisará se apegar a nada.

Solte inclusive a idéia de buscar algo, e apenas deixe que a experiência seja o que é. Se tiver alguma grande experiência durante os exercícios espirituais, então terá que administrar o fato de não ter isso outra vez. Os níveis de vícios podem se tornar bastante sutis.

O vício às sensações é um dos mais sutis. Ao se acostumar às sensações, em geral você sente como se tivesse algo ruim quando há uma simples falta de sensações. Mas a sensação é um aspecto dos níveis inferiores, os níveis superiores não têm sensações como as identificamos aqui. Assim que é importante soltar a crença de que precisa haver sensação para que algo esteja acontecendo. Pode haver ação e movimento sem sensação.

Ao iniciar a pratica de seus exercícios espirituais poderá começar a experimentar os níveis mais elevados. Essas experiências em geral são sagradas e especiais,

portanto é melhor não compartilhar com outras pessoas. Manter o sagrado de sua vida interior é uma boa maneira de conter e sustentar a energia do Espírito. Falar das experiências sagradas interiores pode dissipar energia; repentinamente, o que era tão especial para você está sendo comentado, o significado e o simbolismo podem ser distorcidos através da interpretação – é então que até você poderá começar a duvidar. O dom que lhe foi dado pelo Espírito já não estará disponível para você, porque foi revelado.

Entre em seu closet, reze em silêncio aonde o Pai lhe conhece, e lhe recompensará espiritualmente. Não busque o reconhecimento ou a recompensa do mundo material, porque se o fizer, não obterá a recompensa internamente.

Por isso digo as pessoas "Não comente seus exercícios espirituais com outras", porque obterá apenas o reconhecimento desse mundo. As pessoas lhe idolatrarão, lhe amarão, lhe adorarão e você não

obterá a recompensa interna que é a única que perdura.

Os exercícios espirituais são uma forma de ter uma lembrança diária de que você é o Espírito divino. Ao se prender à superfície do mundo, apenas lembre-se da superficialidade do mundo. Vai para cama lembrando-se de como seu chefe gritou com você durante o dia, ou como seu cônjuge perdeu as chaves do carro, ou como você foi reprovado no exame, ou como o cachorro roubou a carne da mesa justo antes da visita chegar. Você vai para cama lembrando-se do lixo desse mundo. Mas você não se lembra quem é e onde realmente você vive. Portanto essa noite pode dormir na lixeira desse mundo, em vez de fazê-lo na mansão divina que é o seu lugar espiritual. Tudo porque você não lembrou que é uma Alma.

Algum de vocês já sentiu o aroma de uma flor? É similar a forma como se move

o Espírito. A flor está próxima para que possa senti-la. E se perceber o perfume e seguir sua pista, chegará à fonte de onde o aroma surgiu. Mas é preciso seguir a pista para chegar a fonte.

Se o perfume parecer flutuar de maneira intermitente através do ar então você terá mais trabalho, terá que estar mais alerta, mais desperto, ser mais cuidadoso que antes. E pode ser que já tenha sentido por tanto tempo, que perdeu a noção do que está presente. Mas alguém novo virá e dirá: "Isso sim cheira a rosa",ou, "isso cheira a isso ou aquilo", para refrescar sua memória uma vez mais sobre o que você já sabia.

E é para isso que estou aqui: para lhe lembrar uma vez mais o que sua mente já sabe. Você já sabia disso tudo e não encarou. Também estará bem se não enfrentar agora. Mas meu trabalho é lhe dizer isso e é o que estou fazendo.

“O vento sopra aonde quiser,
Você escuta seu som,
Mas não sabe de onde vem,
nem para onde vai,
É assim que acontece com todo aquele
Que tenha nascido em Espírito.”

João 3:8

10

A Transcendência da Alma

Os exercícios espirituais são de importância primordial. São a chave de sua liberdade, a chave para que possa sair da roda das encarnações. Requer muita energia e um grande impulso para se liberar da negatividade e do condicionamento dos reinos inferiores. Cantar o tom acumula energia espiritual para que tenha recursos para penetrar no nível da Alma e ainda mais além.

O que você está fazendo quando faz Exercícios Espirituais é algo muito sagrado e abençoado. Ao chegar a esse espaço sagrado e abençoado você começa a ver como a face e os olhos das pessoas mudam e se iluminam. E em qualquer momento que começo a falar do assunto, outra vez se faz presente, como vocês experimentaram aqui.

Portanto onde precisamos ir nos Exercícios Espirituais? A parte alguma. Tudo está presente. Não estamos "viajando" para ver a face de Deus. Estamos tendo "o céu na terra".

Algumas pessoas dizem: "J-R tenho cantado e cantado e ainda não sei". Meu bem amado se soubesse, você cortaria o pescoço para sair do nível físico e não terminaria o que é preciso fazer aqui. Por um tempo não será permitido que conheça outros níveis em plena consciência, porque você tem muito que fazer aqui. Tenho empurrado a muitos de volta a seus corpos quando não quiseram voltar, depois de ver a beleza dos níveis superiores e experimentar sua própria consciência divina.

Durante os Exercícios Espirituais você entra e sai de seu corpo milhares de vezes e cada vez trata de levar sua consciência mais e mais alto, até que na verdade você se expande através do vazio.

No vazio não há memória, não há nada. Então ao voltar qualquer coisa que captou nos outros níveis se filtra. Ao despertar você sabe que alguma coisa aconteceu,

mas não sabe o que foi. Portanto é preciso aprender a preencher o vazio com seu ser, expandindo sua consciência.

Os ensinamentos estão no interior. E a medida que as pessoas as trabalham e as possuem, validado por si mesmas já não será importante que eu esteja aqui ou não, porque saberão o que lhes funciona. Por isso esses ensinamentos têm sido escritos em dissertações e gravados em fitas, para que a comunidade mantenha os ensinamentos intactos quando me for fisicamente; e será uma Luz enorme para esse mundo.

É preciso ter sempre um Viajante aqui fisicamente, portanto haverá um Viajante aqui depois que deixar meu corpo. Poderá estar na Europa, ou na América do Sul, ou em qualquer outro lugar, mas você estará em contato com ele. E ainda depois de ter deixado o corpo físico ainda estarei trabalhando com aqueles a quem iniciei. Isso não pode ser detido. O seguinte Viajante tomará aos iniciados que tenho sob meu campo de energia e eles estarão em contato

comigo espiritualmente através dele. E se ele não estiver disponível fisicamente, nós seguiremos em contato espiritualmente, da mesma maneira que acontece agora.

Vocês não terão descanso algum, mas também quem precisa dele? Quero dizer que ainda quando tiver descansado; se levantará e dirá: - "Descansei, mas estou cansado". O único descanso que conheço está na Alma, quando o Espírito chega a um lugar estável, e eu o chamo de ponto de descanso da eternidade e também é o resto da eternidade.

Se quiser deixar esse planeta e verdadeiramente ver a Deus, será preciso ver a Deus em Espírito, não na carne, porque Ele não é feito de carne. Vemos as coisas da carne por reflexo, apenas pelo Espírito vemos as coisas diretamente. E cada vez que vemos as coisas através da carne, somos herdeiros dos erros da carne.

Mas se pudermos sustentar a presença do divino durante os Exercícios Espirituais, perceberemos que a carne não treme, as emoções sim, são as que tremem. A parte que é pura, estável e que sabe, é a parte com quem trabalho, e essa parte é você.

Esse é um caminho de grande ruído e de grande silêncio. Um caminho de grande serenidade e de grande distúrbio. Um caminho de realização total e de completo vazio. Como pode ser assim? Aí é onde reside Deus; em tudo isso.

Incremente a intensidade da Luz dentro de você para que ultrapasse o brilho do reino onde você está e possa se elevar ao seguinte. Isso são os Exercícios Espirituais. Isso é participar em Espírito. Apenas siga tomando disso até absorver a plenitude de Deus. E então irá morar nisso, com isso, porque isso é o que você é.

Não seria maravilhoso se todos os integrantes do MSIA fizessem Exercícios Espirituais e rezassem para que todos no mundo pudessem saber o que Deus quer deles e lhes proporcionasse? Sabe acredito que provavelmente mudaríamos completamente o planeta.

Você se senta e diz:- vou fazer "Exercícios Espirituais", e fecha seus olhos. E essa coisa começa a lhe adorar e a lhe amar, e a atrai mais e mais para ela, até uma serenidade que muita gente não entenderia. Não é uma coisa mental. Não é a palavra feliz. É um campo de energia que é por si mesmo, absolutamente total e completo. O chamamos Deus. Você está ai, na natureza divina, que chamamos de bem amado. Primeiro você sente que é o bem amado, logo sabe que é o Bem amado e por último simplesmente você é o Bem amado.

A Transcendência da Alma tem haver com sua intenção de fazer isso.

Quer êxito? Tenha essa intenção.

A maioria das pessoas faz assim seus Exercícios Espirituais:

—Sentam-se, cantam , relaxam e observam o que passa. Em geral nada acontece. Por quê? Por que era essa sua intenção.

—Não, essa não era minha intenção. Minha intenção era fazer Exercícios Espirituais, cantar o tom, e ver o que acontecia.

—Bem isso foi o que você conseguiu.

—Bem nada aconteceu.

—Sim, você está certo. Foi o que você conseguiu.

—Mas eu queria que acontecesse algo.

—Como é?!

—Bem eu queria ver a Deus.

—Bem então tenha isso como intenção. Ao se sentar, enfoque que quer ver a Deus, e logo diga o nome de Deus.

P: Algumas vezes durante o dia sinto uma linda conexão e me sinto muito próxima do Viajante e de Deus. Essa experiên-

cia de conexão é uma forma de Exercícios Espirituais?

J-R: São os melhores momentos. Depois de fazer Exercícios Espirituais, o seguinte passo, é um "relacionamento vivente", como você descreveu. Em algum momento, teremos que deixar de fazer Exercícios Espirituais e começar a caminhar com o senhor.

A única coisa que posso dizer sobre
Os Exercícios Espirituais e sobre esse
caminho de Transcendência da Alma,
é que ganhará
Quem perdurar até o final.

John-Roger

Glossário

Alma A extensão individualizada de deus dentro de cada ser humano. O elemento básico da existência humana conectada a Deus para sempre. O cristo que mora em você, o Deus interno.

Anai Hu Uma variação do canto do HU (RRiú). Uma invocação ao Deus Supremo, com uma dimensão adicional que invoca a quali-dade da empatia. Ver também HU (RRiú).

Canal Rukimini Uma abertura no vazio, acima do reino etérico através do qual uma pessoa se move em consciência ao reino da Alma.

Consciência do Viajante Místico
Uma consciência proveniente da fonte mais alta de Luz e Som e cujo trabalho nesse planeta é a Transcendência da Alma e o despertar das pessoas a uma consciência da Alma. Essa consciência sempre está ancorada sobre o planeta sob uma forma física.

Corrente do Som Energia audível que flui de Deus através de todos os reinos. A energia espiritual na qual uma pessoa retorna ao coração de Deus.

Exercícios Espirituais Cantar o HU (RRiú), ou Ani HU (Anai RRiú), ou o Tom iniciático. É uma técnica ativa de transpassar a mente e as emoções ao usar o tom espiritual para se conectar com a Corrente de Som. Os Exercícios Espirituais assistem a pessoa a irromper através das ilusões dos níveis inferiores e eventualmente se mover a consciência da Alma. Ver Tom iniciático.

Espelho Cósmico O espelho localizado acima do vazio que está sobre o reino etérico logo abaixo do reino da Alma. Qualquer coisa que não tenha sido esclarecida nos níveis físicos, astral, causal, e mental, é projetada através do espelho cósmico.

Espírito A Essência da Criação.
Infinita e eterna.

Iniciação No MSIA é o processo de ser conectado a Corrente do Som de Deus.

HU (RRiú) Um tom ou som, um nome antigo do Deus Supremo.

Karma A lei de causa efeito: como semeia, colherá. A responsabilidade de cada pessoa por suas ações. A lei que dirige e às vezes domina a existência de uma pessoa.

Luz A energia do Espírito que penetra todos os reinos da existência.

Mestre Interno A expressão interna do Viajante Místico existente dentro da consciência de cada pessoa.

Olho espiritual A área no centro da cabeça, atrás do centro da fronte. Usado para ver internamente, também chamado de terceiro olho ou tisra til.

Reino Astral O reino Material psíquico, por cima do físico. O reino da imaginação. Entrelaça-se com o físico como uma frequencia vibratória.

Reino Causal O reino material psíquico por cima do Reino astral e por baixo do mental. Entrelaça-se de alguma maneira com o reino físico como uma frequencia vibratória.

Reino da Alma O Reino acima do etérico. O primeiro dos reinos positivos, o verdadeiro lugar da Alma. O primeiro nível onde a Alma está conscientemente consciente de sua natureza verdadeira, de seu ser puro, de sua unidade com Deus.

Reino Etérico O reino material psíquico por cima do reino mental e por baixo do reino da Alma. Equipara-se com o nível inconsciente ou subconsciente. Às vezes conhecido como o reino esotérico.

Reino físico—A terra. O reino material psíquico no qual vive um ser com corpo físico.

Reino Mental O reino material psíquico por cima do reino causal e abaixo do reino etérico. Relaciona-se com a mente universal.

Reinos externos Os reinos astral, causal, mental, etérico e da Alma,por cima do reino da Alma, que também existem fora da consciência da pessoa, mas de forma maior. Ver reinos internos.

Reinos internos Os reinos astral, causal, mental, etérico e da Alma, que existem dentro da consciência das pessoas. Ver reinos internos.

Reinos materiais psíquicos Os cinco reinos negativos inferiores, chamados de reinos físico, astral, mental e etérico. Ver Reinos positivos.

Reinos positivos O reino da Alma e os vinte e sete por cima do reino da Alma. Ver reinos matérias psíquicos.

Senhor do Reino Cada reino (físico, astral, causal, mental, etéreo e da Alma) tem um Senhor que o dirige. O Senhor de um reino é subalterno dos Senhores dos reinos por cima do seu. Todos os senhores dos reinos materiais psíquicos, são subalternos ao Senhor de toda criação negativa. O senhor do Reino da Alma tem autoridade sobre todos os Senhores dos reinos abaixo do Reino da Alma, incluindo o poder negativo.

Tom iniciático No MSIA palavras carregadas espiritualmente dadas a um iniciado na corrente do Som de Deus. O nome do senhor do reino no qual a pessoa está sendo iniciada.

Transcendência da Alma Transcender o s níveis inferiores (físico, astral, causal, mental e etéreo) mover-se ao reino da Alma e mais acima. É o trabalho do Viajante Místico nesse planeta.

Viagem da Alma Mover a consciência ao corpo da Alma e logo viajar no corpo da Alma aos reinos de consciência diferente

do reino físico. Algumas vezes conhecido por experiências fora do corpo. Pode ser feito nos próprios reinos internos, nos reinos externos, ou nos reinos superiores. (É diferente da viagem astral, no qual a consciência deixa o corpo e viaja no reino astral. MSIA não nos ensina a viajem astral ou projeção astral). Ver reinos internos e reinos externos.

Carta dos Reinos

Carta dos Reinos

Reino	Cor	Som	Qualidade
REINOS POSITIVOS			
Deus	clara	HU o H-U (RRiú – RRi-Ú)	
Vários		Flautas de madeira	Consciência
Reinos		Som de violino	Viajando
Entre Deus e		Anjos cantando ou sussurrando	Eternamente
A Alma		Vento/brisa nas árvores	
Alma	Cristalina	Som como flauta embrulhada	Liberação

Canal Rukmini

REINOS NEGATIVOS		Espelho cósmico/mente universal	
Etérico	violeta	zumbido	Consagração
Mental	azul céu	Água corrente/murmúrio de queda d'água	Dedicação
Causal	Alaranjado/ salmão	Sinos	Devoção
Astral	rosa/rosado	Ondas do Mar	Ambição
Físico	verde	Bater do coração/pop/ trovão	Atenção/ Perseverança

A Corrente Do Som

Sobre o Autor

Durante mais de trinta anos John-Roger dedicou-se ao traba-lho espiritual da Transcendência da Alma – a realização de si mesmo como Alma e mais que isso – a unidade com o Divino. No de- senvolvimento desse trabalho viajou, dando numerosas conferências por todo mun- do. Escreveu mais de vinte livros e gravou centenas de seminários, muitos dos quais se apresentam em seu programa de televisão americana "O que é".

Além disso John-Roger tem realizado três co-autorias com Peter Mac Willams: "Dê-se ao luxo de um pensamento positivo", "Introdução a vida", "Faça e deixe de mas". Tanto o "Introdução a vida" como o "Faça e deixe de mas", foram best sellers do new York times, sendo que "Faça deixe de mas", alcançou o primeiro lugar das listas. Os três livros apresentam sugestões claras e práticas para compreender a vida e tirar o maior proveito.

John-Roger fundou também varias organizações para apoiar áreas como a educação, saúde e paz individual e do mundo. O elo condutor em todos os trabalhos do John-Roger é o Amor – o amor próprio, o amor a outros e o amor a Deus – e alentar a cada pessoa para que descubra esse amor dentro de si mesmo, porque é aí que mora Deus.